

№ рецепт	Пример пищи, наименование блюд	Выход, г
Понедельник: 1 неделя.		
Завтрак		
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	265/5
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный	30
№3 сб. 2017г.	Бутерброд с сыром	50
	ИТОГО:	<u>550</u>
Обед		
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200
	ИТОГО:	<u>895</u>
ВСЕГО:		
Вторник: 1 неделя.		
Завтрак		
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	280/100
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	30
№338 сб. 2017г.	Фрукты свежие (яблоко, 1 шт.)	120
	ИТОГО:	<u>630</u>
Обед		
№75 сб. 2017 г.	Икра свекольная	100
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10
№315 сб. 2015г.	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	120/15
№125 сб. 2017г.	Картофель отварной	180/5
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
№491 сб. 2021г.	Компот из ягод замороженных	200
	ИТОГО:	<u>940</u>
ВСЕГО:		
Среда: 1 неделя.		
Завтрак		
№239 сб. 2017г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	200, 100
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Цена
	Хлеб пшеничный		30	2,28
	ИТОГО:		615	24,43
	Обед			
№75 сб. 2017г.	Икра морковная		100	2,55
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми		250	1,97
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят		100	15,3
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)		180/5	10,6
	Хлеб пшеничный		30	2,28
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	1
	ИТОГО:		895	35,68
	ВСЕГО:			60,11
	Четверг: 1 неделя.			
	Завтрак			
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с мяском сгущенным)		220/30	26,04
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком		200	4,08
№15 сб. 2017 г.	Сыр Российский (порциями)		15	6,96
	Хлеб пшеничный		30	2,28
	ИТОГО:		495	39,36
	Обед			
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (помидоры)		100	1,12
№88 сб. 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем		250	1,77
№260 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе сметанно-томатном		100/50	18,91
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)		180/5	7,8
	Хлеб пшеничный		30	2,28
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов		200	0,16
	ИТОГО:		945	34,02
	ВСЕГО:			73,38
	Пятница: 1 неделя.			
	Завтрак			
№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром		130	15,54
	Икра кабачковая (промышленного производства)		70	0,84
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*		200/7	0,13
	Хлеб пшеничный		30	2,28
	ИТОГО:		430	18,79
	Обед			
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (огурцы)		100	0,8
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,69

0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
21,8	81,74	543,69	0,29	31,98	61,67	181,84	466,53	105,39	3,88
0,1	20,55	91,2	0,04	4,22	0	46,53	60,92	32,24	1
2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	55,54	97,54	20,8	1,42
7,51	47,66	300,63	0,26	0	0	18,28	251,51	167,52	5,62
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
40,32	140,76	1073,08	0,59	17,51	91,4	177,55	479,95	251,34	13,22
61,47	202,5	1616,77	1,06	52,49	153,07	359,39	946,48	356,73	17,1
24,68	81,79	653,57	0,16	2	108,93	428,79	439,5	67,39	1,68
3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
37,31	114,13	950,67	0,4	3,8	211,33	613,41	714,06	99,23	2,79
0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	10	35	15	0,8
4,95	7,9	89,75	0,058	15,78	0	49,25	49	22,13	0,83
21,83	3,75	287,3	0,01	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
5,55	47,9	272	1,15	0	0	29,63	196	42,2	3,3
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	11,18	4,4	5,14	0,95
33,19	115,71	906,35	1,328	28,38	0	147,91	484,8	113,11	11,36
70,5	229,84	1857,02	1,728	32,18	211,33	761,32	1198,86	212,34	14,15
25,5	2,21	301	0,09	0,28	314,6	226,63	162,28	18,91	2,38
3,36	5,39	54,6	0,03	6,72	0	22,4	0	0	0,56
0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
29,12	37,56	488,1	0,15	9,83	314,6	269,23	166,68	21,31	3,63
0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	23	24	14	0,6
2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	20,2	67,58	27,28	1,13

№305 сб. 2017г.	Рис дриппушенный	180/5	4,49
	Хлеб пшеничный	30	2,28
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1
	ИТОГО:	945	23,43
	ВСЕГО:		42,22
	Суббота: 1 неделя.		
	Завтрак		
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5	7,79
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28
	Вафли (1 шт. в индивидуальной упаковке)	18	0,9
	ИТОГО:	533	26,04
	Обед		
№75 сб. 2017 г.	Икра свекольная	100	2,37
№84 сб. 2017г.	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	100	13,02
№143 сб. 2017г.	Рагу из овощей	180	3,19
	Хлеб пшеничный	30	2,28
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66
	ИТОГО:	890	37,06
	ВСЕГО:		53,1
	Понедельник: 2 неделя.		
	Завтрак		
№182 сб. 2017г.	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы)	200/10/10	6
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28
№3 сб. 2017г.	Бутерброд с сыром	50	5,8
	ИТОГО:	500	14,21
	Обед		
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12
№99 сб. 2017г.	Суп из овощей (со сметаной)	250/10	1,59
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5	7,79
	Хлеб пшеничный	30	2,28
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1
	ИТОГО:	905	30,76
	ВСЕГО:		44,97
	Вторник: 2 неделя.		

5.3	45,23	246,61	0,03	0	0	2,98	74,74	23,44	0,63
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
0,1	23,79	115	0,002	1,8	0	15,92	5,98	1,54	0,04
21,23	127,58	826,65	0,322	14,61	48,75	142,47	305,66	93,26	5,1
50,35	165,14	1314,75	0,472	24,44	363,35	411,7	472,34	114,57	8,73
22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
5,56	47,92	272,88	0,15	0	0	29,66	196,06	42,2	3,32
0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
4,97	11,61	94,86	0,03	0	0	4	0	0	0,22
32,79	102,31	910,97	0,28	0,34	40,73	89,98	370,5	94,31	6,7
0,1	22,87	185,3	0,03	5,67	0	59,22	60,92	30,14	1,7
5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	54,18	99,5	34,45	1,73
18,05	7,36	243,64	0,04	1,93	54,91	48,42	82,51	13,93	1
19,78	15,48	255,6	0,11	22,52	82,8	476,39	81	29,27	1,08
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
43,74	116,67	1067,79	0,38	37,55	137,71	687,19	347,37	125,25	7,71
76,53	218,98	1878,76	0,66	37,89	178,44	777,17	717,87	219,56	14,41
3,6	52,8	268	0,06	1,17	58	130,39	138,14	30,12	0,5
0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
12,16	97,59	557,50	0,13	4,11	117,00	289,79	238,54	41,97	1,68
0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	10	35	15	0,8
4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	34,85	49,25	20,75	0,78
22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
5,56	47,92	272,88	0,15	0	0	29,66	196,06	42,2	3,32
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
33,25	118,57	908,36	0,41	25,19	40,73	144,23	465,95	136,66	11,75
45,41	216,16	1465,86	0,54	29,3	157,73	434,02	704,49	178,63	13,43

№223 сб. 2017г.	запеканка из творога молоком смешанным)	100	18,88
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28
№338 сб. 2017г.	Фрукты свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48
	ИТОГО:	570	25,72
	Обед		
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	100	2,37
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250	2,02
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,91
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73
	Хлеб пшеничный	30	2,28
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16
	ИТОГО:	895	29,45
	ВСЕГО:		55,17
	Среда: 2 неделя.		
	Завтрак		
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	100	13,02
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6
№376 сб. 2017г.	Чай с сахаром	200	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28
	ИТОГО:	515	25,97
	Обед		
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100	2,55
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97
№234/330 сб. 2017г.	Котлеты или блинчики рыбные (с соусом сметанным)	100/30	10,6
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5	3,82
	Хлеб пшеничный	30	2,28
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66
	ИТОГО:	925	23,86
	ВСЕГО:		49,83
	Четверг: 2 неделя.		
	Завтрак		
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	170	15,8
№131 сб. 2017 г.	Горох овощной отварной (консервированный)	30/1,5	0,93
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17
	Хлеб пшеничный	30	2,28
	Биоюгurt (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75
	ИТОГО:	556,5	25,93
	Обед		

13,45	31,55	388,96	0,13	1,03	143	430,27	473,34	58,42	1,42
3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
17,71	75,65	634,46	0,26	14,62	167,4	607,69	611,1	90,56	4,87
0,1	22,87	185,3	0,03	5,67	0	59,22	60,92	30,14	1,7
5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	29,15	56,73	24,18	0,93
26,73	14,05	352,73	0,09	0,95	83,09	50,49	88,67	18,91	1,29
7,14	37,56	241,38	0,07	0	35,24	14,98	46,34	10,04	1
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
39,82	139,12	1123,96	0,37	15,9	118,33	184,52	257,06	88,41	7,37
57,53	214,77	1758,42	0,63	30,52	285,73	792,21	868,16	178,97	12,24
18,05	7,36	243,64	0,04	1,93	54,91	48,42	82,51	13,93	1
7,51	47,66	300,63	0,26	0	0	18,28	251,51	167,52	5,62
0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
25,82	84,78	674,77	0,33	1,96	54,91	83,3	336,82	182,85	7,23
0,1	20,55	91,2	0,04	4,22	0	46,53	60,92	32,24	1
2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
8,74	14,66	180,38	0,07	0,26	20,63	48,63	144,08	33,65	41,18
11,29	22,18	213,19	0,18	21,95	61,67	51,38	107,33	33,79	1,27
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
23,53	126,29	826,02	0,48	35,41	82,3	222,22	391,75	139,92	46,53
49,35	211,07	1500,79	0,81	37,37	137,21	306,02	728,57	322,77	53,76
28,14	2,99	328,28	0,12	0,29	367,84	116,83	255,88	18,29	2,99
1,32	1,95	23,4	0	0	0	0	0	0	0
2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
35,51	49,4	615,66	0,29	13,69	398,14	259,61	375,89	25,59	4,05

№ п/п	Наименование блюда (состав)	Единица измерения	Количество	Стоимость
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы		280/100	25,22
	Хлеб пшеничный		30	2,28
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)		200	0,1
	ИТОГО:		900	32,18
	ВСЕГО:			58,11
Пятница: 2 неделя.				
Завтрак				
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)		100	15
№302 сб. 2017г.	Каше рассыпчатая (из ячневой крупы)		180/5	10,6
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*		200/7	0,13
	Хлеб пшеничный		30	2,28
	ИТОГО:		522	28,01
Обед				
	Икра кабачковая (промышленного производства)		100	1,2
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,69
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы		280/100	20,5
	Хлеб пшеничный		30	2,28
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98
№388 сб. 2017г.	Напиток из плодов шиповника		200	0,68
	ИТОГО:		890	29,33
	ВСЕГО:			47,34
Суббота: 2 неделя.				
Завтрак				
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из (пшеничной крупы)		220/5	9,26
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	1
№3 сб. 2017г.	Бутерброд с сыром		50	5,3
	Хлеб пшеничный		30	2,28
	ИТОГО:		505	18,34
Обед				
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (помидоры)		100	1,12
№113 сб. 2017г.	Суп-лапша домашняя		250	2,57
№227 сб. 2017г.	Рыба припущенная		100/5	19,23
№125 сб. 2017г.	Картофель отварной		180/5	3,56
	Хлеб пшеничный		30	2,28
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов		200	0,16
	ИТОГО:		900	30,9
	ВСЕГО:			49,24

2,53	51,03	413,13	0,21	9,15	39,20	50,53	235,07	75,51	2,61
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
0,1	23,79	115	0,002	1,8	0	15,92	5,98	1,54	0,04
18,25	112,23	769,58	0,362	25,13	39,2	155,68	349,65	117,18	5,98
53,76	161,63	1385,24	0,652	38,72	427,34	415,29	725,53	152,77	10,03
22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
7,51	47,66	300,63	0,26	0	0	18,28	251,51	167,52	5,62
0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
29,77	90,64	745,86	0,36	3,14	40,73	77,7	427,55	220,63	8,86
4,7	7,7	78	0,03	9,6	0	32	0	0	0,8
2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
17,04	24,32	332,8	0,14	18,72	33,6	45,74	220,96	57,6	2,93
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	21,34	3,44	3,44	0,63
25,46	95,02	739,95	0,37	136,57	33,6	144,78	291,98	88,32	6,99
55,23	185,66	1485,81	0,73	139,74	74,33	222,48	719,53	308,95	15,85
11,85	47,49	334,29	0,15	1,03	58,71	157,25	237,11	47,5	2,51
0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
3,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
20,39	97,28	646,59	0,24	5,14	117,71	316,45	347,11	64,95	6,13
0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	10	35	15	0,8
5,54	11,62	115,75	0,2	2	12,5	28,55	38,5	10,68	0,65
9,95	4,86	163,58	0,07	81	39,71	52,2	135,07	21,98	1,06
6,98	24,65	185	0,19	25,41	35,24	24,07	98,3	35,8	1,44
0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
23,33	97,29	721,63	0,57	119,81	87,45	145,5	311,27	88,6	6,4
43,72	194,57	1368,22	0,81	124,95	205,16	461,95	656,38	153,55	12,53

Всего за 12 дней*	545,95	457,36	2418,74	18674,45	-0,50	656,47	4015,59	3633,6	8785,72	2546,21	188,08
Итого за 1 день пищевых веществ:	53,8326	34,78	201,562	1556,204	0,7818	55,373	209,63	486,15	766,26	220,684	16,34
Проводится ежедневная С-витаминизация третьих блюд											

* - можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

** - овощи подаются свежие или соленые в зависимости от сезона

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, 2017 г.

Всего за 12 дней завтраки	296,78	303,09	997,55	7990,97	3,55	115,33	1702,88	3339,68	4823,96	1159,00	58,85
Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:	24,73	25,26	83,13	665,91	0,30	9,61	141,91	278,31	402,00	96,58	4,90
Всего за 12 дней обеды	349,27	354,27	1421,19	10663,48	5,95	549,14	812,68	2494,15	4371,16	1489,21	137,23
Итого за 1 день пищевых веществ обеды:	29,10	29,52	118,43	890,29	0,50	45,76	67,72	207,85	364,26	124,10	11,44